



### **PROTEJA-SE DO FRIO!**

**Sabia que nos países com invernos mais amenos (como Portugal) se regista uma maior taxa de mortalidade no inverno?**

A exposição ao FRIO pode fragilizar o estado de saúde. O Frio é responsável pelo aumento da mortalidade, no caso particular da doença isquémica cardíaca, doença cerebro-vascular e as doenças respiratórias. Durante os meses de inverno há um aumento da mortalidade e em países com invernos mais amenos, o excesso de mortalidade de inverno é mais elevado. Curiosamente, nos países mais frios, o excesso de mortalidade de inverno é menos evidente. Especialistas na matéria explicam este aparente “paradoxo” apontando fatores como: **habitações frias** (fraco isolamento térmico e condições de aquecimento) e adoção de **vestuário inadequado e insuficiente** para o aquecimento corporal.

Estão particularmente em **RISCO**:

- **bebés** e os **idosos**: são os mais vulneráveis aos efeitos do frio por não terem a perceção das alterações de temperatura (em especial os idosos pela diminuição da massa muscular e menor capacidade de resposta cardiovascular);
- portadores de doenças crónicas, em especial cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiróide;
- indivíduos com demência ou alcoolismo;
- indivíduos a tomar certos medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- pessoas com mobilidade reduzida e mais isoladas;

## **RECOMENDAÇÕES E MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO**

### **EM CASA**

- vedar bem as portas e janelas para um melhor isolamento térmico da habitação
- tentar manter uma temperatura ambiente entre 19-22 °c
- ingerir bebidas e refeições quentes
- manter atividade, fazendo pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos para ativar a circulação sanguínea
- ter cuidado com utilização de lareiras em locais fechados devido ao risco de intoxicação pelo monóxido de carbono (gás letal)
- ter cuidado na utilização de aquecedores eléctricos próximo de materiais inflamáveis

### **FORA DE CASA**

- usar várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso
- proteger a cabeça com chapéu ou gorro, usar luvas e usar calçado adequado para evitar perdas de calor
- usar roupas folgadas e de materiais que não façam transpirar (algodão, lã e seda)
- proteger o rosto, evitando a entrada de ar extremamente frio nos pulmões
- manter a roupa seca dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade
- procurar um local baixo e abrigado quando a temperatura é muito baixa e há muito vento